

Quiche de corteza mágica

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 **cucharada** vegetable oil
- 1/2 **taza** onion (chopped)
- 2 **tazas** vegetables (can use frozen, fresh or leftovers)
- 1 **taza** cheddar cheese, low-fat (shredded)
- 3 **eggs**
- 1 1/2 **tazas** milk, 1%
- 3/4 **taza** baking mix (like Bisquick)

Preparación

1. Cocine la cebolla en aceite (o cocine con las verduras).
2. Cocine las verduras (o use sobrantes). Escorra bien.
3. Engrase un molde para pay redondo o un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas.
4. Extienda las verduras cocidas en el molde. Extienda el queso encima de las verduras.
5. Mezcle la leche, los huevos y la mezcla para hornear. Vierta sobre las verduras y el queso.
6. Hornee a 350 grados Fahrenheit durante 35 minutos, hasta que se haya alcanzado una temperatura interna segura y cuando inserte un cuchillo en el centro, este salga limpio.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Sir

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	204
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	100 mg
Sodio	331 mg
Total de Carbohidrato	22 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	12 g
Vitamina D	40 IU
Calcio	204 mg
Hierro	1 mg
Potasio	268 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/2 taza
 Granos	1/2 onza
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza
 Lácteo	1/2 taza